

健康檢查可以幫我們發現很多早期且可以治療的疾病及危險因子，但面對日益精密而種類繁多的健檢項目，民眾花大錢做出來的檢查報告卻看得一頭霧水，既不知道其嚴重程度也不知如何處理。到底這些數據各代表那些意義？除例行的身高、血壓、體脂等理學檢查外，還要檢查血液、尿液及糞便，以下是檢查數值代表的意義。

A. 血液常規檢查

血液檢查可分為：血液常規檢查 CBC（全血球計數）以及生化檢查兩類。

全血球計數的檢查項目中，最重要的是：

- ◆ WBC（白血球）：WBC 可以看出身體是否遭受病毒或細菌的感染，標準值約在 4000～9000/mm³ 之間，並不是不在標準值內就有白血病。
- ◆ Hb（血紅素）：可觀察是否有貧血現象，高於 12 g/dl 即屬正常，低於此數值為營養不良。常見的貧血原因可能是月經、痔瘡、胃潰瘍，甚至是大腸癌等，但是，不能以單項指數判斷是否有異常，一定要搭配其他檢查項目來觀察。
- ◆ MCV（平均紅血球容積）：與紅血球大小有關，正常值約在 80～100fL 之間。小於 80 fL 者，可能是海洋型貧血或缺鐵性貧血。罹患海洋型貧血的成人無須太過擔心，因為地中海型貧血是輕度遺傳缺陷，嚴重者根本活不到成年，有此病症者只需在孕育下一代時找醫師諮詢。缺鐵性貧血則與月經、胃潰瘍或痔瘡有關，不解決根本問題，多服鐵劑也枉然。大於 100 fL 者，有可能是素食超過 5 年以上，身體缺乏動物性維他命 B（B12）；另一種可能則是缺乏葉酸。
- ◆ PLT（血小板）：參考數值約在 15 萬～40 萬 K/ μ L 之間，低於 10 萬 K/ μ L 可能是出血或淤青，後者是老年人常有的症狀。但低於 5 萬 K/ μ L 時，就有危險性，可能是發生原因不明的紫癍症、服用抗癲癇藥物或者脾臟腫大。脾臟腫大有可能是因為長期輸血、或有海洋型貧血，甚至也可能是快出現白血病的徵兆。找出正確的病因、對症下藥，就有賴醫師的經驗了。

生化檢查

進行生化檢查，需要抽到第二管血液。幾項必要的檢查項目包括：

- ◆ AC Sugar（飯前血糖）：指空腹時血液中葡萄糖濃度，理想參考值介於 70～110mg/dl。這項指數與糖尿病息息相關，高於 126mg/dl 時就是糖尿病症狀。介於 111～125mg/dl 時，為血糖不耐症，有機會變成糖尿病。
- ◆ T-CHO（總膽固醇值）：與年齡、遺傳、體重與運動等有關。T-CHO 指數大於 200mg/dL 時屬異常，但身體並不會出現不適症狀。一旦檢查報告同時出現總膽固醇值過高、血壓過高以及血管發炎時，就有很高的機會造成血管硬化。

除了檢測 T-CHO，建議可以進一步檢查 HDL（高密度膽固醇）及 LDL（低密度膽固醇）。HDL 指的是血管把膽固醇帶走的速率，經常運動可以提升。LDL 則是膽固醇沈積的速率，過高對人體有害，油膩的飲食習慣會使之惡化。

◆ TG（三酸甘油酯）：是指腸道吸收食物中的脂肪後，與肝臟合成而生的血脂肪，與心血管疾病有相當高的關聯性。空腹 12 小時後應低於 200mg/dl。甜食以及油脂都會造成 TG 值升高。如果高過 200mg/dl，而且總膽固醇與高密度膽固醇比值（TC/HDL）高於 5，就是「血管硬化」的徵兆。如果指數大於 500mg/dl，就是「急性胰臟炎」，胰臟無法正常分泌，死亡率很高，這種情形通常出現在酒鬼身上。

TG 值過高加上血糖過高，就會引發「胰島素分泌不良」，如果此時男性腰圍超過 90 公分，女性超過 80 公分、HDL 值低於 35mg/dl，或有糖尿病徵兆，就是典型的「代謝症候群」患者。所以 TG 值異常未必表示一定是心血管疾病，有可能急性胰臟炎、太過肥胖、飲酒過量或胰島素功能快要故障。

要降低 TG 值，就必須勤做運動、控制體重。不吃肉不表示膽固醇或三酸甘油酯就比較低。

◆ GPT/GOT 是用來檢查肝功能是否異常。一般常做的是 GOT 檢查，可以察覺心臟、骨頭與肝臟的問題。但 GPT 才是「肝臟發炎指標」。GPT 大於 100U/L 時為肝臟發炎；小於 40U/L 為肝臟正常；介於 40~100U/L 則是異常，其中一種是「脂肪肝」。

所謂脂肪肝，是脂肪堆積在肝臟中的結果，有可能是肝臟發炎或過胖所引起，如果你不喝酒、沒有 B、C 型肝炎、沒服用慢性藥，但腹部超音波發現有輕微脂肪肝，只要減肥就好，千萬不要吃保肝丸。

一旦 GPT 指數高過 2500U/L，就是猛爆性肝炎，致死機率高。得到猛爆性肝炎後，即使 GPT/GOT 下降，也未必代表病情好轉，一旦黃疸指數繼續往上爬升，表示肝臟依舊無力處理廢物，患者並未脫離險境。

◆ B 型肝炎檢查 檢查項目 B 型肝炎表面抗原(HBsAg)、B 型肝炎表面抗體(Anti-HBs)。B 型肝炎檢查，可以確認你是不是帶原者，或是已經有抗體了。

尿酸過高未必是痛風

BUN（或 UN 尿素氮）、CRE（肝酸肌）以及 UA（或 Uric acid 尿酸），都與腎臟功能有關。

◆ BUN（尿素氮）是蛋白質代謝後的產物，主要是藉由血流，經腎小球過濾後，隨尿液排出體外。正常指數範圍在 20mg/dl，高於此數值表示有「尿毒」症狀。

◆ CRE（肝酸肌）則可以顯示腎臟功能。CRE 是肌肉運動的主要能源——肌酸所分解的物質。只要腎臟功能正常，CRE 會經由尿液排泄至體外，檢查 CRE 可得知腎臟的排泄功能。一旦 CRE 指數低於 1.2mg/dl，就表示腎臟功能異常。

◆ UA（尿酸）乃體內普林（Purine）的代謝物，動物內臟含普林量最多，飲酒過量、糖尿病、痛風、腎炎、鉛中毒、副甲狀腺機能亢進等，尿酸會偏高；腎小管不正常、先天性酵素缺乏、懷孕等，尿酸值會偏低。尿酸過高是判斷痛風的依據。痛風患者不能喝啤酒、吃內臟類食物、豆類或香菇等。超過參考值範圍可能是痛風、腎功能不全、攝取過多含普林質的食物。而低蛋白飲食者或服用降尿酸藥物者會有尿酸值低於正常範圍的現象。

UA 可以不篩檢，因為 UA 值過高或過低，都未必與「痛風」有關。只有在 UA 濃度急速上升時，才會造成痛風，尿酸其實與腎臟功能間，並沒有必然的關聯性。

B. 尿液檢查

項目包括 WBC（尿液白血球）、RBC（或 OB 尿液潛血）、Sugar（尿糖）以及 Protein（尿蛋白）。

◆ WBC（尿液白血球）指數只有在超過 15/H.F. 以上，並加上臨床症狀，才有判讀的意義，WBC 高達 15/H.F. 以上時，就是「尿道炎」。

◆ RBC（尿液潛血）是透過試紙與顯微鏡做檢測。如果在尿液中可以看到 RBC，可能是結石、尿道炎、腫瘤、腎絲球腎炎或劇烈運動後的結果。

◆ 尿糖則是用來篩檢「糖尿病」。只有在血糖值大於 180mg/dl 時，尿糖檢驗結果才會是陽性。所以要驗證糖尿病，一定要同時驗血並驗尿。

◆ 尿蛋白也是用試紙來測試，這項檢驗可以比抽血更早驗出腎臟以及水腫的問題。腎功能異常並不容易發現，只有在腎功能剩下 1/4 才會出現不適症狀。通常要檢驗腎功能異常，必須同時檢測 BUN（尿素氮）以及 CRE（肝酸肌）。

當尿液渾濁並出現泡泡時，有可能腎功能異常或尿道炎。若同時有糖尿病以及高血壓症狀時，就可能會出現「慢性腎衰竭」。

尿蛋白(Urine protein)

檢查尿液中蛋白質含量，正常是不含有蛋白質，因此為陰性，有含者則為陽性。以+的數目來表示程度。參考值…陰性

▲若呈陽性反應 可能是暫時性的生理原因，或是其他疾病的徵兆。

尿糖(Glucouria)

檢查尿液中糖分含量，正常的尿液不含糖，若有即表示身體無法代謝糖分，檢查結果無糖分為陰性，含糖則為陽性。參考值…陰性

▲若呈陽性反應 經過二次確認後，若非因攝取過量糖分所引起，需要進一步做血糖及腎功能的檢查，很有可能是糖尿病的徵兆。

尿潛血(Occult Blood)

俗稱血尿，不過血尿的發生是漸進式的，初期並無法用肉眼觀察。正常的尿液是不會有潛血的現象，檢測結果為陰性，有則為陽性。參考值…陰性

▲若呈陽性反應 如果不是女性生理期的影響，則必須再針對泌尿系統檢查。可能是腎臟或泌尿道發炎，結石或腫瘤等疾病。

沉積物

正常尿液是無菌的，若有細菌或是其他沉積物，或有紅、白血球，就表示泌尿道或腎臟可能發炎的現象。以膿尿或血尿來表現。

C. 糞便檢查

▲外型 正常的糞便應該要有鬆軟的感覺，不會硬也不會稀稀水水的。

▲顏色 正常糞便呈現棕色、若呈現黑色，可能是上腸胃道出血、或服用鐵劑過量，如果是混雜著血色，則表示是下腸胃道出血或發炎。

▲寄生蟲 現代人已經比較少見，不過仍有些外勞會有機會檢查出寄生蟲的狀況。

這項檢查主要是觀察有否 OB（糞便潛血）。糞便中有血，可能是下消化道出血，痔瘡、大腸息肉或大腸癌都會引發出血，必須進一步透過大腸鏡檢查。

另一個可能是上消化道出血，原因包括：胃部出血、十二指腸潰瘍或胃癌，可以透過胃鏡檢查得知結果。

D. 其他檢查

此外，其他應做的基本檢查項目，還包括心電圖和胸部 X 光。心電圖可以檢查出心率不整以及心肌缺血的徵兆；胸部 X 光則可以看出心臟的大小以及肺部有沒有異常。若要進一步做檢驗，可以加驗腹部超音波，女性還可以針對乳癌、子宮頸癌做篩檢。不過，健檢項目是做不完的，即使做完了也不保證沒病，

健康檢查的結果，會有些是暫時性反應，例如最近肉吃太多，尿蛋白的指數就會比較高，同樣的糞便也會因為你吃的東西，呈現的外觀和顏色有不同，如果經過追蹤或再次檢查後，如果是正常值，就沒有大礙，不必特別擔心。

即使每年體檢都沒問題，也應該把以前的體檢報告保存起來，作為每年的體檢報告對比參考。最好能夠把前幾年的體檢報告單當作私人健康檔案存檔歸類，並把重要身體數據統統制成表格，密切追蹤。這樣可以提前預知未來5—10年內患某種慢性病的幾率，方便及時提醒自己，不可忽視醫師提出的各種預防和治療措施，包括飲食、營養、運動鍛煉、作息、藥物等等。